

angenehmer Tagesrückblick

Datum

nimm Dir Abends 5-10 Minuten Zeit und schaue auf Deinen Tag.
Der Fokus liegt auf dem, was gut funktioniert hat.
Das, was nicht gut funktioniert hat, sehen wir meist schon genug.
Sieh auch die Kleinigkeiten.

1) Was hat mir heute Freude gemacht?

.....
.....
.....

2) Worin war ich heute wirklich gut?

.....
.....
.....

3) Womit war ich heute jemandem eine Hilfe/Unterstützung?

.....
.....
.....

4) Wofür bin ich dankbar?

.....
.....
.....

5) Was habe ich heute nützliches gelernt?

.....
.....
.....

6) Ideen

.....
.....